

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| SAMPUL DEPAN | i |
| SAMPUL DALAM | ii |
| PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI | iv |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI | v |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING | vi |
| PENGESAHAN PENGUJI | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| ABSTRAK | ix |
| ABSTRACT | x |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR TABEL | xv |
| DAFTAR GRAFIK | xvi |
| DAFTAR SINGKATAN | xvii |
| DAFTAR ISTILAH / SIMBOL | xviii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xix |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Perumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | |
| 1. Tujuan Umum | 6 |
| 2. Tujuan Khusus | 6 |
| D. Manfaat Penelitian | 6 |
| E. Keaslian Penelitian | 7 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Landasan Teori | 10 |
| 1. Lansia | 11 |
| a. Definisi Lansia | 11 |
| b. Klasifikasi Lansia | 11 |
| c. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Lansia | 12 |
| d. Masalah Umum pada Lansia | 13 |
| e. Masalah Kesehatan yang Sering di Jumpai Lansia | 15 |
| f. Gangguan Kesehatan pada Lansia | 17 |
| g. Perubahan yang Terjadi Pada Lansia | 18 |
| 2. Hipertensi | 19 |
| a. Pengertian Hipertensi | 19 |
| b. Klasifikasi Hipertensi | 20 |
| c. Jenis Hipertensi | 21 |
| d. Etiologi Hipertensi | 23 |
| e. Tanda dan Gejala Hipertensi | 24 |
| f. Faktor Resiko | 24 |
| g. Komplikasi Hipertensi | 24 |
| h. Pemeriksaan Penunjang | 25 |

| | |
|--|----|
| i. Penatalaksanaan..... | 25 |
| 3. Senam Prolanis | 27 |
| a. Pengertian Senam Prolanis | 27 |
| b. Kegunaan Senam..... | 28 |
| c. Ciri dan Kaidah Senam..... | 28 |
| d. Tehnik Dasar Senam | 28 |
| e. Komponen Senam | 29 |
| f. Macam-macam Senam | 30 |
| g. Tujuan Senam Prolanis..... | 30 |
| h. Sasaran..... | 30 |
| i. Langkah-langkah Pelaksanaan Prolanis | 31 |
| j. Langkah-langkah Gerakan Prolanis | 32 |
| k. Senam dan Tekanan Darah | 37 |
| B. Kerangka Teori..... | 39 |
| C. Kerangka Konsep | 40 |
| D. Hipotesis Penelitian | 40 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian | 41 |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian | 41 |
| C. Populasi dan Sampel..... | 41 |
| D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional..... | 43 |
| E. Intrumen Penelitian | 45 |
| F. Validitas Dan Reliabilitas | 45 |
| G. Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data..... | 46 |
| H. Teknik Analisa Data | 46 |
| I. Jalannya Penelitian | 48 |
| J. Etika Penelitian | 50 |
| BAB IV PEMBAHASAN | |
| A. Gambaran Lokasi Penelitian | 51 |
| B. Hasil Penelitian | 51 |
| C. Pembahasan..... | 54 |
| D. Keterbatasan Penelitian..... | 59 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2.1 Gambar Kerangka Teori..... | 37 |
| Gambar 2.2 Gambar Kerangka Konsep | 38 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 2.1 Klasifikasi tekanan darah..... | 19 |
| Tabel 3.1 Desain penelitian pre eksperimen dengan rancangan <i>Pre test-Post test design</i> | 39 |
| Tabel 3.2 Definisi operasiaonal | 42 |
| Tabel 4.1 Distribusi frekuensi tekanan darah sebelum dilakukan senam prolanis..... | 50 |
| Tabel 4.2 Distribusi frekuensi tekanan darah setelah dilakukan senam prolanis..... | 50 |
| Tabel 4.3 Hasil uji normalitas data | 51 |
| Tabel 4.4 Perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan senam prolanis..... | 52 |

DAFTAR GRAFIK

Halaman

| | |
|--|---|
| Grafik 1.1 Data penderita hipertensi >60 tahun di puskesmas simo | 3 |
|--|---|

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|--------|---------------------------------------|
| ATP | Adenosin Tri Phosfat |
| AMPK | AMP-Protein Kinase |
| BPJS | Badan Penyelenggara Jaminan Kesehatan |
| DO | Definisi Oprasional |
| DNA | Deoxyribonucleic Acid |
| HCT | Hydrochlorothiazide |
| Lansia | Lanjut Usia |
| mmHg | Milimeter Mercuri Hydrargyrum |
| WHO | <i>World Health Organization</i> |
| UUD | Undang- Undang Dasar |

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

| | |
|--------|---------------------------|
| : | = Di banding |
| % | = Persen |
| > | = Lebih dari |
| < | = Kurang dari |
| \leq | = Kurang dari sama dengan |
| \geq | = Lebih dari sama dengan |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lampiran Foto
- Lampiran 2 Jadwal Penelitian
- Lampiran 3 Langkah-langkah Senam Prolanis
- Lampiran 4 Lampiran Permohonan Asisten
- Lampiran 5 Lampiran Persetujuan Menjadi Asisten
- Lampiran 6 Lembar Permohonan Responden
- Lampiran 7 Lembar Pesetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Lembar Observasi
- Lampiran 10 Hasil Pengolahan SPSS
- Lampiran 11 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 12 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 11 Lembar Konsultasi